

## サプリメントと腎臓

医療法人 小金井中央病院  
副院長 海野 鉄男

### はじめに

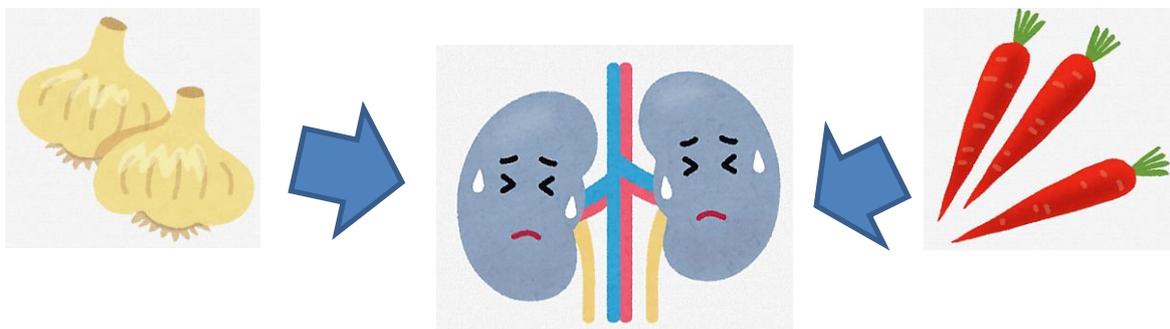
最近、紅麹を使用したサプリメントで腎機能障害の可能性があると報じられています。また、診療の際に「腎臓を良くするサプリメントは何かないですか？」と質問されることがあります。残念ながら現在のところは、腎機能を確実に改善させるサプリメントはまだないようです。

今回は逆に、腎機能障害の可能性があるサプリメント、腎機能障害があるCKD（慢性腎臓病）患者が注意すべきサプリメントなどの例についてのお話です。



### (1) 健常者でも過剰摂取で腎機能障害の可能性があるサプリメントの例

有機ゲルマニウム：ニンニク、ニンジン、アロエ、クコの実などに含まれ、全身の細胞の酸素補給を補助するといわれています。しかし過剰摂取で腎機能障害の報告があります。



**摂りすぎ注意!!**

## (2) CKD（慢性腎臓病）患者が注意すべきサプリメントの例

青汁（ケール）：主に「ケール」というキャベツ種の野菜汁を原料としています。K（カリウム）含有量が非常に高く、CKD 患者はK排泄が低下していることが多く、高K血症から重篤な不整脈などの危険があります。

ウコン（ターメリック）：カレー粉やフレンチマスタードなどに使用されています。二日酔いや肝機能改善目的とされますが、十分な医学的根拠はないともいわれています。一方、ウコンにはK（カリウム）やP（リン）が含まれており、過剰摂取の場合、CKD 患者はKやP値が高値になりやすく注意が必要です。

### おわりに

サプリメントは「補うこと、補給」という意味であり、まずは食事からの栄養素の摂取が基本です。

また、サプリメントは製品の製造過程で添加物が含まれることもあり、腎機能障害の他、肝機能障害などの健康障害が生じる可能性があります。

## 食事が基本



定期的なサプリメントの摂取をされる場合には、かかりつけ医などに相談や確認を行うことが大切です。

## 熱中症の予防と対策

医療法人 小金井中央病院  
中央棟2階病棟看護師長 木村秀子

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

### 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険があります。

### 熱中症の症状

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. めまいや顔のほてり    | 5. 体温が高い、皮膚の異常 |
| 2. 筋肉痛や筋肉のけいれん  | 6. まっすぐ歩けない    |
| 3. 体のだるさや吐き気、頭痛 | 7. 呼びかけに反応がない  |
| 4. 汗のかきかたがおかしい  |                |



### 予防と対策

1. シーズンを通じて、暑さに負けない体づくりをつづけよう  
「水分」をこまめにとろう  
「塩分」をほどよくとろう  
「丈夫な体」をつくろう  
「睡眠環境」を快適に保とう
2. 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう  
「気温」と「湿度」をいつも気にしよう  
「日差し」をよけよう  
「室内」を涼しくしよう  
「冷却グッズ」を身に着けよう  
「衣服」を工夫しよう
3. 特に注意が必要なシーズンや場所で、暑さから体を守るアクションをしよう  
「飲み物」を持ち歩こう  
「休憩」をこまめにとろう  
「熱中症指数」を気にしよう



### 熱中症が疑われる人を見かけたら

1. エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
2. 衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）
3. 水分、塩分 スポーツドリンクなどを補給する

## 熱中症の応急処置

